



# 輔導

自立小組



## 歡迎——時間上限：5分鐘

## 如何使用作業本

看到這些提示時，請遵循這些指示				
閱讀	觀看	討論	沉思	活動
由一名組員讀給全組聽。	所有人觀看影片。	組員用二到四分鐘分享心得。	個別靜靜地思考、沉思和書寫。	組員在指定時間內，個別或分組工作。

**祈禱：** 請一個人祈禱。

**時間：** 請人為每個單元計時。

**介紹：** 參加的人分別用30秒的時間，告訴小組自己的姓名，並自我介紹。

**閱讀：** 歡迎！這本小冊子的目的是向自立小組介紹你自己。這是教會推行的新活動，要幫助成員學習實用的技巧，並強化屬靈的習慣。今天的訓練看起來，並且感覺起來，都會像你將要輔導的自立小組會議。接下來的兩個小時，我們會討論下列主題：

- 自立小組是什麼？
- 輔導員的角色
- 自立小組會議的結構
- 如何加入自立小組
- 輔導員的行政責任

耶穌基督後期聖徒教會出版

猶他州鹽湖城

Intellectual Reserve, Inc. © 2017

版權所有。

英語核准日期：7/16

翻譯核准日期：7/16

*Facilitating Groups for Self-Reliance* 譯本

Chinese

14063 265



## 學習——時間上限：85分鐘

### 何謂自立小組？（10分鐘）

**觀看：**「我必供應我的聖徒」，可在[srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos)中，「輔導小組」單元下的「影音資源」取得（沒有影片嗎？繼續閱讀。）

**討論：** 我對耶穌基督的信心會如何影響我屬靈和屬世的自立？

**閱讀：** 自立小組的目的是幫助人改變生活的方式。羅素·培勒長老教導說：「我相信要獲得實際結果最有效的方法就是議會。此外，我知道議會是主的方式，正如神聖經文所說的，主就是透過天上的議會創造宇宙萬物的」（「家庭議會」，2016年5月，利阿賀拿，第63頁）。

組員以議會的方式一同合作，結合更多的才能、靈感、經驗和知識，集思廣益。自立小組：

- 由8-12位興趣一致的人組成，這些興趣包括財務管理、找到更好的工作、教育進修，或創業與經營。
- 是一個安全的環境，大家覺得自在，並有同等的機會參與。
- 每週聚會，為期12週，培養新的技巧和習慣。
- 透過議會模式，組員可以彼此學習，互相鼓勵。
- 組員每週都承諾要學以致用。
- 回報進展，組員因此能敦促彼此遵守承諾。

**討論：** 自立小組和你以前參加的研討會或其他課程有什麼不同？

### 輔導員的角色 (15分鐘)

**觀看：**「如何輔導一個小組」，可在srs.lds.org/videos中，「輔導小組」單元下的「影音資源」取得（沒有影片嗎？繼續閱讀。）

**討論：**影片中的輔導員需要做什麼改變，才能從教師變成輔導員？這對小組有什麼影響？

**閱讀：**主談到教會裡的議會和小組：「在你們當中指定一位教師，不要讓大家同時作發言人；一次只讓一人發言，而大家都要聽他說話，好讓大家說完後，所有的人都能彼此啓發，而每個人都能有平等的特權」（教約88：122）。

在自立小組中，沒有人是被召喚來教導的！輔導員的工作是協助組員遵照用本、參與並邀請聖靈一同討論。你不是被召喚來當專家，而是以組員的身份來參與，遵守承諾，並一起學習。遵行下列原則（黑體字），會幫助你的小組有成功的學習經驗。

**營造安全的環境。**組員每星期公開向小組回報遵守承諾的進展。他們在邁向更為自立的過程中會犯錯，也會失敗。但這是正常，也是健康的。重要的是，組員需要覺得這是個安全的環境，他們可以不斷嘗試和失敗，最後得到成功。

**討論：** 你可以用什麼方法幫助組員覺得安全、自在，並被小組所接受？

**閱讀：** **鼓勵參與。**輔導員的發言不應該比其他組員多。你應該和他們打成一片，並鼓勵每個人發言。

### 活動

---

**步驟1：** 三個人一組，閱讀輔導員的下列行為。

**步驟2：** 每個人從欄中各選出一項行為，並討論那項行為有助或有礙參與的原因。

有助參與及團結的行為	有礙參與及團結的行為
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 將問題反問組員</li><li>○ 尊重每個人</li><li>○ 知道每個人的名字</li><li>○ 友善並面帶笑容</li><li>○ 準時開始，準時結束</li><li>○ 信賴並遵照作業本的指示</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 說話嚴苛，語帶批評</li><li>○ 所有問題都要發言，都要做最後的總結</li><li>○ 延長會議</li><li>○ 話太多或以教師自居</li></ul>

---

**討論：** 有人壟斷發言或不參與時怎麼處理？

**閱讀：** 準時開始，準時結束。要讓組員相信會議會準時開始，準時結束。每個單元或活動都有建議的時間上限。每週都可指派一位組員負責計時。

**討論：** 還有什麼方法可以讓會議按分配的時間進行？

**閱讀：** 評語要切題並正向。不要評論別人的經驗，即使組員並不認識當事人。

**討論：** 如何鼓勵組員發言切題，並尊重別人？

### 自立小組會議的結構（40分鐘）

**觀看：** 「『採取行動』的學習」，可在[srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos)中，「輔導小組」單元下的「影音資源」取得（沒有影片嗎？繼續閱讀。）

**閱讀：** 每次的小組會議都有五個單元，請勿跳過任何一個單元。



**回報：** 組員會在這個單元中評估自己的努力，並向小組回報進展。他們分享從練習新技巧和習慣中學到的事情。評估進展對培養新習慣來說是很重要的。（20-30分鐘。）

**討論：** 向小組公開回報進展對我們有什麼幫助？



**我的基礎：** 組員在這個單元學習信心、教育、努力工作和信任主等原則，並且付諸實踐。組員每星期複習一項會幫助他們更為自立的原則。（20分鐘。）

**討論：** 為什麼在小組中需要同時學習教義和屬世技巧？



**學習** 組員在這單元參與閱讀、討論，並練習能幫助他們在屬世上自立的新概念和技巧。（40-50分鐘。）



**沉思**：學員在這單元沉思並寫下他們在小組會議中學到的事情。他們尋求主的指引，並找出改進的方法。請不要跳過這個單元。（5-10分鐘。）

**討論**：靜靜地沉思，不進行討論，為什麼可以讓聖靈來教導我們？



**承諾**：組員在這單元承諾練習他們在小组會議中學習和討論到的新技巧和習慣。訂立並遵守承諾是培養新習慣的關鍵過程。組員會在小組中選一人為**行動夥伴**來協助他們。在接下來的一星期中，行動夥伴互相聯絡，彼此鼓勵和支持。組員也承諾教導家人或朋友所學到的事情。（5-10分鐘。）

**討論**：成為行動夥伴，並有位行動夥伴，為什麼很重要？



**行動**：組員在一星期中必須實踐承諾，改變生活的方式！學以致用並將所學到的事情教導別人會幫助組員培養自立的技巧和習慣。（一星期3-8小時。）

**討論**：如何協助組員在這星期採取行動，建立良好的習慣？

**閱讀**：現在你知道小組會議的結構，我們就一起來練習一個真正的單元。

## 活動

---

**步驟1：**從小組中選一人來輔導一個「我的基礎」單元。輔導員不應該教導小組該項原則，只要依循著教材，並鼓勵所有的人參與即可。

**步驟2：**翻到第12頁，開始「我的基礎」的原則，「自立是一項救恩的原則」。

**步驟3：**完成我的基礎單元後，用下列問題給輔導員回饋意見。

- 輔導員是否確實遵照指示？
  - 輔導員如何鼓勵每位組員參與？
  - 組員是否感受到聖靈的影響？
- 

## 如何加入小組（10分鐘）

**觀看：**「選擇一個自立小組」，可在[srs.lds.org/videos](http://srs.lds.org/videos)中，「輔導小組」單元下的「影音資源」取得（沒有影片嗎？繼續閱讀。）

**閱讀：**加入小組有三個步驟。

首先，支會議會邀請教會成員出席自立爐邊聚會。

第二，參加爐邊聚會的成員要：

- 學習自立的基礎教義和原則。
- 評估個人目前屬靈和屬世的需求。
- 選擇一個會改善他們技能的小組。
- 討論小組會議的日期、時間和地點。

第三，成員通常在爐邊聚會後一個星期，開始出席所選擇的小組。

## 輔導員的行政責任 (10分鐘)

### 小組報名

**閱讀：** 為小組報名，並稍後在小組期末時填妥報告，都是很重要的。這樣你才能替組員申請證書，得到額外的訓練教材，並幫助教會改善與自立有關的活動。請複習下列指示：

- 第一次小組會議前，先從[srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report)下載小組報名表格。在第一次小組會議時填妥表格。填妥表格後，將資料輸到[srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report)。
- 每週都和支聯會自立專員聯絡，報告出席小組的人員，以及任何組員成功的故事。
- 最後一次小組會議前，從[srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report)下載期末小組報告和證書申請表。在最後一次小組會議時，填妥表格。填妥表格後，將資料輸到[srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report)。

### 每週都將教室及影片準備好

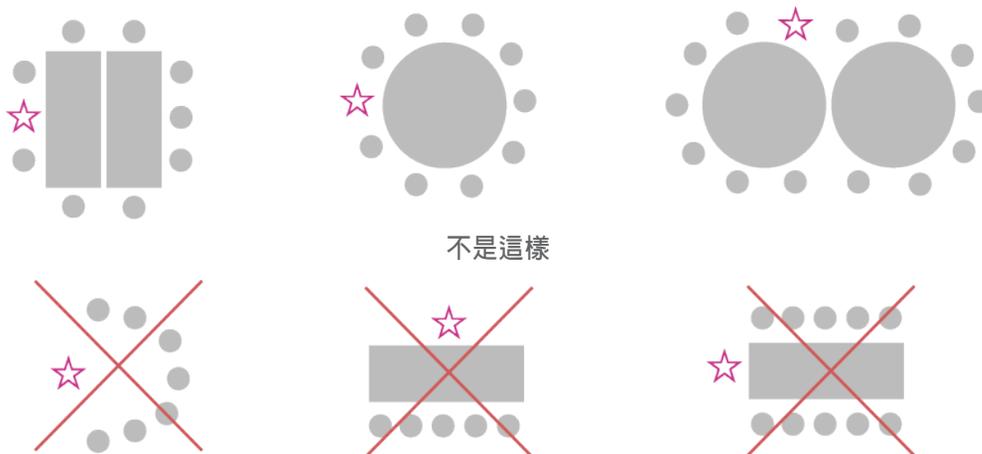
**閱讀：** 支聯會自立專員會在教堂為你預留一間教室。每週都提早幾分鐘到教室，把桌椅排好。也要把視聽設備準備好，並確定影片和音響都沒問題。

## 活動

---

步驟1：複習下面的教室配置圖。

步驟2：討論為什麼桌椅的排置對小組的學習那麼重要。



不是這樣

註：上圖中的星號代表輔導員。

---

## 輔導「找到更好的工作」小組

輔導找到更好的工作小組時，要注意兩件事情。

第一，在自立爐邊聚會上組成小組時，邀請組員每次來開會時，都帶一份清單，列明他們有興趣的工作。

第二，會議選項是有彈性的。請閱讀附錄第16-17頁。在自立爐邊聚會上，把會議選項拿給選擇你的小組的人看。

## 摘要

閱讀：擔任輔導員期間要常看這張表。

### 小組會議前要做的事

- 打電話或傳簡訊給小組成員，提醒他們會議的日期、時間和地點。
- 複習教材以準備輔導，但不要像準備授課那樣準備。
- 請支聯會自立專員給你足夠的作業本——報名的人數外加兩本。
- 提早來排桌椅和準備影片。
- 帶原子筆和鉛筆來給那些忘了帶的人。

### 小組會議上要做的事

- 親切地歡迎組員，並去認識他們。
- 表揚他們的成就和進步，並為他們鼓掌。
- 指派計時員掌握建議的時間分配。
- 鼓勵組員間的討論。
- 強調會議之間要採取行動，遵守承諾。
- 提醒組員機密資料要保密。

### 小組會議後要做的事

- 第一次和最後一次會議後，請到 [srs.lids.org/report](http://srs.lids.org/report) 辦理報名、報告及申請證書事宜。
- 鼓勵行動夥伴在一週當中，彼此聯絡，互相幫忙。
- 每週都和支聯會自立專員聯絡，報告出席狀況，以及會議的經過。
- 審慎複習下次小組會議的教材。
- 在靈性上做好準備，並按照得到的靈感去做。



**沉思：** 約翰福音10：10（右欄）

**討論：** 何謂豐盛的生命？

**觀看：** 「他把鞋油擦在我的腳趾上」，可在srs.lds.org/videos取得。（沒有影片嗎？閱讀第13頁。）

**討論：** 你是否相信你的問題有解決之道？我們如何配得主的能力來幫助我們？

**閱讀：** 指導手冊第二冊的參考資料，以及達林·鄔克司長老所講的話（右欄）。自立指的不是我們可以去做或取得想要的任何東西。而是相信藉著耶穌基督的恩典或那使人加添能力的力量，以及我們自己的努力，便能獲得自己和家人的所有屬靈與屬世生活所需。自立證明了我們信賴神的能力，相信祂能在我們生活中移山倒海，給我們力量去戰勝考驗和苦難。

**討論：** 基督的恩典如何幫助你獲得屬靈和屬世生活所需？

「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」

**約翰福音10：10**

「自立就是有能力供應自己及家人屬靈和屬世生活所需，並下定決心努力去做。教會成員若能自立，就更有能力去服務及照顧別人。」

指導手冊第二冊：管理教會（2010），6.1.1

## 活動

**步驟1：** 選擇一位夥伴，並閱讀下方的每個原則。

**步驟2：** 討論相信這些真理為何能幫助你更加自立。

### 自立的教義原則

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. 自立是一項誠命。                  | 「主吩咐教會及其成員要自立自足」（總會會長的教訓：賓塞·甘〔2006〕，第116頁）。 |
| 2. 神有能力也願意為祂正義的兒女提供方法，讓他們自立。 | 「我的目的就是要供應我的聖徒，因為一切事物都是我的」（教約104：15）。       |
| 3. 屬世和屬靈對神都是一樣的。             | 「因此，我實在告訴你們，對我來說，所有的事物都是屬靈的」（教約29：34）。      |

「任何會使我們依賴他人來作決定或依賴他人提供資源的作法，都會削減我們靈性，阻礙我們的成長，使我們無法成為福音計畫要我們成為的那種人。」

達林·鄔克司，「悔改和改變」，2003年11月，利阿賀拿，第40頁

**討論：** 閱讀墨林·羅慕義會長所講的話（右欄）。你如何知道自己是  
否更自立了？

**承諾：** 承諾在這一週中採取以下行動。完成該承諾後，就在方格中打  
勾。

與家人或朋友分享你今天學到關於自立的部份。

回到第8頁。

---

### 他把鞋油擦在我的腳趾上

若無法觀看本影片，請讀出此腳本。



安瑞克·法拉貝長老：我小的時候，我們沒什麼錢。我記得有一天我去找爸爸，跟他說：「爸爸，我需要一雙新鞋子。這雙已經穿破了。」他停了下來，看了看我的鞋子，發現真的穿破了。他說：「我想我們可以修一下。」他拿了一點黑色鞋油，把我的鞋子擦得亮晶晶的。他對我說：「修好了，兒子。」我回答說：「哪有，還沒啊。你看，我的腳趾還是露了出來。」他說：「嗯，這個也可以修一

下！」他多拿了一點鞋油，擦在我的腳趾上！

那天，我學到，所有問題都有解決方法。我深信，自立的這項原則和這個計畫是加速主事工的一個方法。這是救恩事工的一部分。我們每個人都能變得比現在更好。你必須去除冷漠。我們常常會變得自滿，這會阻礙我們的進步。只要有決心改變，改掉過去做得不夠好的部分，我就能每一天都進步。只要你秉持著信心去做，運用對基督的信心與盼望，相信祂會幫助你，你就能在屬世或屬靈上找到進步的方法。這是因為神活著，而你是祂的兒女。

回到第12頁。

「一個人若無法自立，就無法運用這些與生俱來的渴望去服務。一無所有，如何施予？空空的食物架，如何為饑餓者提供食物？空空的錢袋，如何給貧者賑濟？感情匱乏的，如何去支持和諒解？沒有學識，如何教導？最重要的，靈性軟弱的人，如何給人靈性指引？」

墨林·羅慕義，「自立的高級本質」，1983年1月，聖徒之聲，第125頁



## 沉思——時間上限：5分鐘

---

個別思考今天學到了什麼，想一想主希望你做什麼。閱讀以下引文，並寫下問題的答案。

---

「聽取彼此的意見，並且服從聖靈！這就是教會議會的奇妙功效。我們在議會中彼此支持時，就開始明白神如何造就平凡的男女成為優秀的領袖」（羅素·培勒，「和議會商量」，1994年7月，聖徒之聲，第27頁）。

今天學到的最有意義的事情是什麼？

---

---

---

---

今天學到這些事情後，該怎麼學以致用？

---

---

---

---



## 承諾——時間上限：5分鐘

---

我們每週都會做一些承諾，下週聚會時，一開始會先請大家回報遵守承諾的情況。向行動夥伴讀出每項承諾。答應你會遵守承諾，並在下面簽名。

---

### 活動

---

**步驟1：**從小組中選一人作為你的夥伴，並彼此讀出個人的承諾。

**步驟2：**彼此答應會遵守承諾，並在下面簽名。

- 我會看下列影片（可在srs.lds.org/videos中，「輔導小組」單元找到）：
  - 如何引導：回報（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
  - 如何引導：我的基礎（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
  - 如何引導：學習（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
  - 如何引導：沉思（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
  - 如何引導：承諾（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
  - 如何：管理聚會（沒有影片嗎？繼續閱讀。）
- 我會在第一次聚會後，完成小組報名，並在最後一次聚會時，填妥報告（造訪srs.lds.org/report）。
- 我會練習我的基礎原則，並把這個原則教給我的家人或朋友。
- 我會每星期使用輔導員自我評估表（第18頁），評估我的進展。
- 我會開始進行今天在「沉思」單元寫下的個人改變。

---

我的簽名

---

行動夥伴的簽名

---

註：支聯會自立委員會的一員會追蹤你完成這些承諾的進展。

閉會祈禱。

## 附錄

### 找到更好的工作：聚會選項

這是個為期12週的課程，但聚會的選項很有彈性。許多小組選擇在前兩週就上完10章的找到更好的工作，這樣就可以開始練習，並馬上將這些技巧用在求職上。

完成找到更好的工作的各章後，在全長12週的剩餘時間裡，繼續每週至少聚會一次。這些聚會為時約1小時，請用「磨練技巧」的部分，回報你們的承諾、研讀「我的基礎」部分、練習技巧，並做每週的承諾。

以下是其他小組認為很有效的建議；你們可以採行這些建議，或提出你們自己的聚會選項。第17頁有議程樣本。

- 選項1：** 第一個聚會用8-9小時完成各章，然後在剩餘的11週，每週聚會一個小時左右。
- 選項2：** 前兩週內聚會兩次，每次4-5小時，完成各章，然後在剩餘的10週，每週聚會一個小時左右。
- 選項3：** 前兩週內聚會四次，每次2-3小時，完成各章，然後在剩餘的10週，每週聚會一個小時左右。
- 選項4：** 每週聚會一次，每次2小時，一星期上一章，用10週上完各章，然後在剩餘的2週，每週聚會一個小時左右。

## 議程

### 選項1

聚會1 (8-9小時)	聚會2-12 (1-1.5小時)
我的基礎 第1-10章 承諾	回報 我的基礎 磨練技巧 承諾

### 選項2

聚會1 (4-5小時)	聚會2 (4-5小時)	聚會3-12 (1-1.5小時)
我的基礎 第1-5章 承諾	回報 我的基礎 第6-10章 承諾	回報 我的基礎 磨練技巧 承諾

### 選項3

聚會1 (3小時)	聚會2 (2小時)	聚會3 (3小時)	聚會4 (2小時)	聚會5-12 (1-1.5小時)
我的基礎 第1-3章 承諾	第4-6章	回報 我的基礎 第7-8章 承諾	第9-10章	回報 我的基礎 磨練技巧 承諾

### 選項4

聚會1 (2小時)	聚會2-10 (2小時)	聚會11-12 (1-1.5小時)
我的基礎 第1章 承諾	回報 我的基礎 第2-10章 (每週1章) 承諾	回報 我的基礎 磨練技巧 承諾

### 輔導員自我評估

每次聚會後，檢視下列問題，看看你做得如何？

身為輔導員，我的表現如何？	從未	偶爾	經常	總是
1. 我在這星期和組員保持聯絡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 分享我的熱忱和對每位組員的愛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我確使每位組員都回報他們所承諾的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我話講得比其他組員少。每個人都有同等的機會參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我讓組員回答問題，不是由我回答。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 每個單元和活動，都沒有超過建議的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我安排好時間進行「沉思」單元，好讓聖靈引導組員。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我遵照作業本所寫的指示，完成所有的單元和活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的小組做得如何？	從未	偶爾	經常	總是
1. 組員彼此相愛，互相鼓勵，彼此服務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 組員遵守他們的承諾。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 組員都達成屬世和屬靈的成果。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在這一星期當中，行動夥伴彼此聯絡並鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



耶穌基督  
後期聖徒教會

自立服務

永久教育基金

CHINESE, WRITTEN



4 02140 63265 1

14063 265